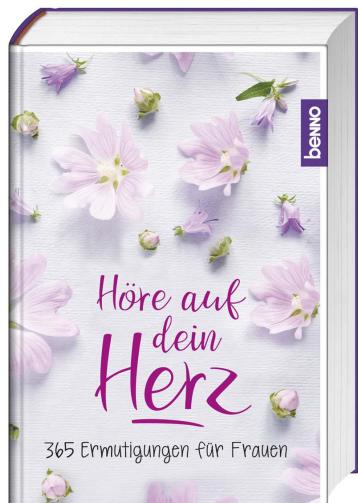


benno

Leseprobe



Höre auf dein Herz

365 Ermutigungen für die Seele

380 Seiten, 11 x 16,5 cm, Festeinband, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit Lesebändchen

ISBN 9783746252964

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

HÖRE AUF
DEIN HERZ

365 Ermutigungen
für Frauen

benno

Zusammengestellt und herausgegeben
von Ingrid Dlugos

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu
Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-5295-7, Motiv Kerze © Floydine/Fotolia
ISBN 978-3-7462-5296-4, Motiv Blüten © Tatiana Mozorova/Fotolia

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Einband und Layout: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (K)

VORWORT

**Achte auf deine Gedanken:
sie sind der Anfang deiner Taten.**

Dieses chinesische Sprichwort bringt es auf den Punkt. Und was könnte ein besserer Maßstab für unsere Gedanken sein als unser Herz?

In einer Welt, die materielle Dinge und oberflächliche, falsch verstandene Freude zum Lebenssinn erklärt, müssen wir wieder lernen, die Wichtigkeiten des Lebens und den einfühlsamen Umgang miteinander neu zu entdecken.

Die hier zusammengetragenen Gedanken und Empfindungen aus dem reichen Erfahrungsschatz von Frauen aus verschiedenen Jahrhunderten wollen uns sensibel für uns und unsere Mitmenschen machen, um bewusst den Tag mit all seinen Schwierigkeiten und Freuden zu leben und zu erleben.

Für das, was wir tun, sind wir als freie Menschen selbst verantwortlich. Deshalb ist es

wichtig, dass wir täglich einen Moment Ruhe finden, um uns zu besinnen, um uns von guten Gedanken inspirieren zu lassen, damit unser Herz sich öffnet für uns und unsere Mitmenschen. Nur wenn ich mich selbst annehmen und mich auch an kleinen Dingen des Alltags erfreuen kann - wenn ich also glücklich bin, kann ich zum Segen für meine Umgebung werden. Offen sein für das, was um mich herum passiert, und vieles mit Humor und Lachen ertragen, das ist ein gutes Mittel gegen die erstickende Luft des Alltags und gegen die Vergiftung von Herz und Geist.

Die vorliegenden Sprüche und Weisheiten sind Worte voller Leben und Lebenserfahrung. Sie machen Mut und regen zum Nachdenken an. Worte können so viel bewegen und sie können uns Kraft geben, den Alltag zu bewältigen, unser Bewusstsein schärfen und uns zu innerer Gelassenheit führen. Wer die Welt verändern will, muss zuerst bei sich anfangen, und dabei ist es hilfreich, die Lebenserfahrungen anderer in den Blick zu nehmen. Liebe, Weisheit und Güte sind dabei die besten Berater.

Die Gedanken, die in diesem Buch gesammelt sind, öffnen unsere Augen für den Wert unseres

Menschseins, denn die wesentlichen Dinge des Lebens gibt es umsonst. Wie kostbar und unbelzahlbar sind Freundschaft, Zuneigung, ein harmonisches Zuhause, ein liebevoller Blick, verständnisvolles Zuhören, eine freundliche Geste. Mögen Ihnen die Worte des Tages ein fröhliches Herz auf dem Weg durch das Leben schenken.

2

MAI

*W*er ein Ziel hat,
nimmt auch schlechte
Straßen in Kauf.

Kyrilla Spiecker

—
98—

3

MAI

*D*emut ist die
dem Menschen eigentümliche
Würde vor Gott.

Gertrud von Le Fort

—
99—

4

MAI

*G*eduld ist mehr wert als
hektische Geschäftigkeit.

Margery Kempe

—
—

5

MAI

*G*lückliche Leute
haben Kräfte frei
und können etwas tun.

Hannelore Frank

—
—

6

MAI

*W*ir haben viel stärkere
Flügel, als wir glauben.
Wir wagen nur nicht,
sie zu entfalten.
Wir wagen nicht zu fliegen.

Luise Rinser

—
fg

7

MAI

*Z*wei Dinge bedenke:
woher und wohin-,
dann hat dein Leben
den richtigen Sinn.

Margarete Seemann

—
gs

8

MAI

*A*ndere neidlos

Erfolge erringen sehen,
nach denen man selbst strebt,
ist Größe.

Marie von Ebner-Eschenbach

—
98—

9

MAI

*D*ie nackte Wahrheit
ist besser als
die vergoldete Lüge.

Enrica von Handel-Mazzetti

—
99—

10

MAI

Wir haben eine Ewigkeit
vor uns, aber wir haben
nur kurze Zeit,
um sie vorzubereiten.

Gabriele Mistral

—

11

MAI

Glückseligkeit besteht
nur in Augenblicken;
ich wurde glücklich,
da ich das lernte.

Karoline Schlegel

—

12

MAI

*Wer sich zu viel
und zu laut über Einsamkeit
beklagt, langweilt sich in
seiner eigenen Gesellschaft.*

Maria Monski

—
98—

13

MAI

*Jedes Verzeihen
unterbricht den Kreislauf des
Bösen.*

Kyrilla Spiecker

—
99—

14

MAI

*Wer teilt,
dessen Herz
fängt zu singen an.*

Schwester Emanuelle

—
98—

15

MAI

*A*lterwerden bedeutet:
den Weg nach innen gehen.

Luise Rinser

—
99—

16

MAI

*E*in Mensch ist dann groß,
wenn er trotz der Größe
des Erreichten
im Innersten seines Herzens
ein liebenswerter Mensch
geblieben ist.

Maria Theresia Radloff

—

17

MAI

*G*lück ist nicht in einem
ewig lachenden Himmel
zu suchen, sondern in ganz
feinen Kleinigkeiten,
aus denen wir unser Leben
zurechtzimmern.

Carmen Sylva

—

18

MAI

Was dich im Nachhinein
quält, lass es.
Was du sein willst,
liegt vor dir.

Theresia Hauser

—

19

MAI

Hüte dich
mit weiser Vorsicht
vor dem Vielerlei
der Tätigkeiten.

Hadewijch

—

20

MAI

Nur nicht Empfindungen
Verdrängen.
Ihr Platz lässt sich nicht
anderwärtig besetzen.

Friederike Weichselbaumer

—

21

MAI

Zweifel kennen wir alle.
Doch ob uns der Zweifel zur
Verzweiflung führt,
zum Glauben oder wenigstens
zum Glaubenwollen,
darin liegt der Unterschied.

Hannelore Frank

—

22

MAI

Jeder Mensch
hat ein Gewissen;
es mahnt ihn,
er soll nichts fürchten
und soll nichts versäumen,
was das Herz von ihm fordert.

Bettina von Arnim

—

23

MAI

Unsere Träume können
wir erst dann verwirklichen,
wenn wir uns entschließen,
einmal daraus zu erwachen.

Josephine Baker

—

30

DEZEMBER

Die schlimmen Worte
wirken meist rascher als
die guten; die guten aber
manchmal doch nachhaltiger.

Adrienne von Speyr

—
30—

31

DEZEMBER

Es liegt an uns,
ob alles bleibt, wie's ist.
Es liegt an uns,
ob sich was ändert
in der Welt von heute.

Hannelore Frank

—
31—

*M*ein Wunsch für Dich

Ich wünsche dir Augen,
die die kleinen Dinge des Alltags
wahrnehmen und ins rechte Licht rücken;
ich wünsche dir Ohren,
die die feinen Schwingungen und Untertöne
im Gespräch mit anderen aufnehmen;
ich wünsche dir Hände,
die nicht lange überlegen,
ob sie helfen und gut sein sollen;
ich wünsche dir zur rechten Zeit
das richtige Wort;
ich wünsche dir ein liebendes Herz,
von dem du dich leiten lässt.

Ich wünsche dir:
Freude,
Liebe,
Glück;
Zuversicht, Gelassenheit, Demut;
ich wünsche dir Güte –
Eigenschaften,
die dich werden lassen, was du bist
und immer wieder werden willst –
jeden Tag ein wenig mehr.
Ich wünsche dir genügend Erholung
und ausreichend Schlaf,
Arbeit, die Freude macht,

—

—

Menschen, die dich mögen
und dich bejahren
und dir Mut machen;
Menschen, die Dich bestätigen,
aber auch Menschen,
die dich anregen,
die dir Vorbild sein können,
die dir weiterhelfen,
wenn du traurig bist,
müde und erschöpft.
Ich wünsche dir
viele gute Gedanken und ein Herz,
das überströmt vor Freude
und diese Freude weiterschenkt.